

宮下敏子さん講演会「明るく笑顔で過ごすたの“気持ちの切り替え”法」

平成 27 年 6 月 27 日(土曜日)午後 2 時半から、アビスタ・ホールで主催講演会を開催しました(参加者 66 人)。

「我孫子市のみなさん、こんにちは！」と元気な声が会場に響きます。講師はアナウンサーで歌手の宮下敏子さん。七色の声に一同、うっとり聞き入ります。講演は、テーマである「気持ちの切り替え法」を「え・い・あ・お・う」に当てはめて進みました。



このフレーズは、「え」笑顔で過ごそう、「い」一隅を照らす、「あ」挨拶はあなたから、「お」おしゃれを楽しもう、「う」歌を唄おう、の頭文字からできています。

ご自身が祖父を介護した時の思いや、日本仏教開祖の一人・最澄の「一隅を照らす」という言葉との出会いなど、ほろりとさせられるエピソードも交えて、周りの幸せを願うことで自らも幸せに、自分らしく過ごせると語ります。

さらに「今日はみなさんに嫌だなあと思うことをいっぱい経験してもらいます」と宮下さん。終了までには、ほぼ全員がその場で立ってみんなの前で演じることを体験しました。



例えば、大げさと思うほどのジェスチャーを加えて「私は昔からあなたのことがずーっと好きでした」と言ってみる。また「ありがとう」を「無邪気に」「意外なことに驚いて」「元気



づけるように」「感謝をこめて」の4通りで表現してみるなど。自ら演じるとさまざまなことに気づかされます。

最後は全員で合唱を。歌は宮下さんが CD リリースした川崎市の振り込め詐欺撲滅キャンペーン歌で、歌詞中の「川崎」を「我孫子」に置き換えたものです。

「たった一つの言葉や歌が、誰かの元気になることがある。何か一つでもできることを、今日から始めてみてください」と、宮下さんは締めくくりました。

⇒次のページにポスターあり



明るく笑顔ですごくための

“気持ちの切り替え”法

6月27日(土)14:30開演

講師：宮下敏子さん
(フリーアナウンサー、歌手)

仕事や家庭のことで忙しい時
ちょっと落ち込んでしまった時
うまく気持ちを切り替えて
自分らしくイキイキと暮らしていきたい。
そんなあなたにきっと役立つお話です。

日時：6月27日(土)

14:30～16:00(14:00開場)

場所：アビスタ・ホール

我孫子市生涯学習センター「アビスタ」1階
我孫子市若松26-4 我孫子駅南口徒歩10分

託児：1人200円、2歳以上就学前、6/18(木) 締切

申し込み・問い合わせ：我孫子市秘書広報課男女共同参画室

TEL：04-7185-1752 / FAX：04-7185-0127

Email：koenkai-danjo@city.abiko.chiba.jp

無料
どなたでも
先着130人
託児あり



市制45周年記念事業 主催：我孫子市
我孫子市は千葉県で唯一の男女共同参画宣言都市です